

【栄養バランスを良くするには、ご飯(炭水化物)の量が決め手です】

クイズ: 5日間のメニューのごはん(主食)は、男性「中」、女性は「小」です。
「中」「小」のご飯は、それぞれ何gでしょうか。

- ①250g ②160g ③100g

(*予定メニューでは、②「150g」としてありますが、正しくは「160g」でした)

答えは… 中は「250g」、小は「160g」です。

『ミニ知識』

コンビニのお握りは
1個 100~120g です



ごはんは、主に炭水化物であり、エネルギー源です。

「太るから」と制限している方がいますが、逆にその分、おかず(主菜)や間食を多く摂ってしまい、その結果、たんぱく質や脂質をとりすぎている傾向が見られます。

1食のエネルギー量の半分は、
少なくとも炭水化物(ごはんや麺類、
いも類)からとるようにします。



一方、おかずが少なく、「ご飯だけ」や
「ご飯と麺類」のような炭水化物に
偏った食事も問題です。



炭水化物は、体内で分解されてブドウ糖になり、血糖を上昇させます。
炭水化物のみの食事は、食後の急激な血糖上昇をおこし、糖尿病の
リスクを高めます。



野菜や海藻、きのこ類に多く含まれる
食物繊維は、血糖の上昇を抑える働きがある
ことから、副菜として、ごはんと一緒に食べる
ことで、重要な働きをします。

**◆適量の主食としっかり野菜をとって
メタボ・糖尿病予防!!**